

DUYGU KONTROLÜ

VELİ SUNUMU



Edirne İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sunum İçeriđi

- ▶ Duygu Nedir?
- ▶ Temel Duygularımız Nelerdir?
- ▶ Duygularımız Neden Önemli?
- ▶ Duygular Nasıl Oluşur?
- ▶ Duygu Kontrolünü Nasıl Sağlarız?
- ▶ Çocuklarda Duygusal Gelişim ve Duygu Düzenleme

Duygu Nedir?

- Sözlük Anlamına Göre Duygu; Bir olay, kimse ya da nesnenin kişinin iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenimdir.
- Duygular; içinde bulunduğumuz ortam, ruh hali veya diğer insanlarla ilişkilerimiz ya da çevremizde gerçekleşen olaylar sonucunda kendiliğinden gerçekleşen oldukça güçlü hislerdir. Gün içerisinde pek çok duygu yaşarız. Sevinç, üzüntü, kıskançlık, korku, öfke, özlem, acı, umut, cesaret, endişe, kaygı gibi.



Temel Duygularımız Nelerdir?

Yaygın olarak 7 temel duygudan bahsedilebilir.

Bunlar: Mutluluk, Üzüntü, Korku, Şaşkınlık, Öfke, Aşağılama ve İğrenmedir.

Bu duygulara aynı zamanda birincil duygular da denir.



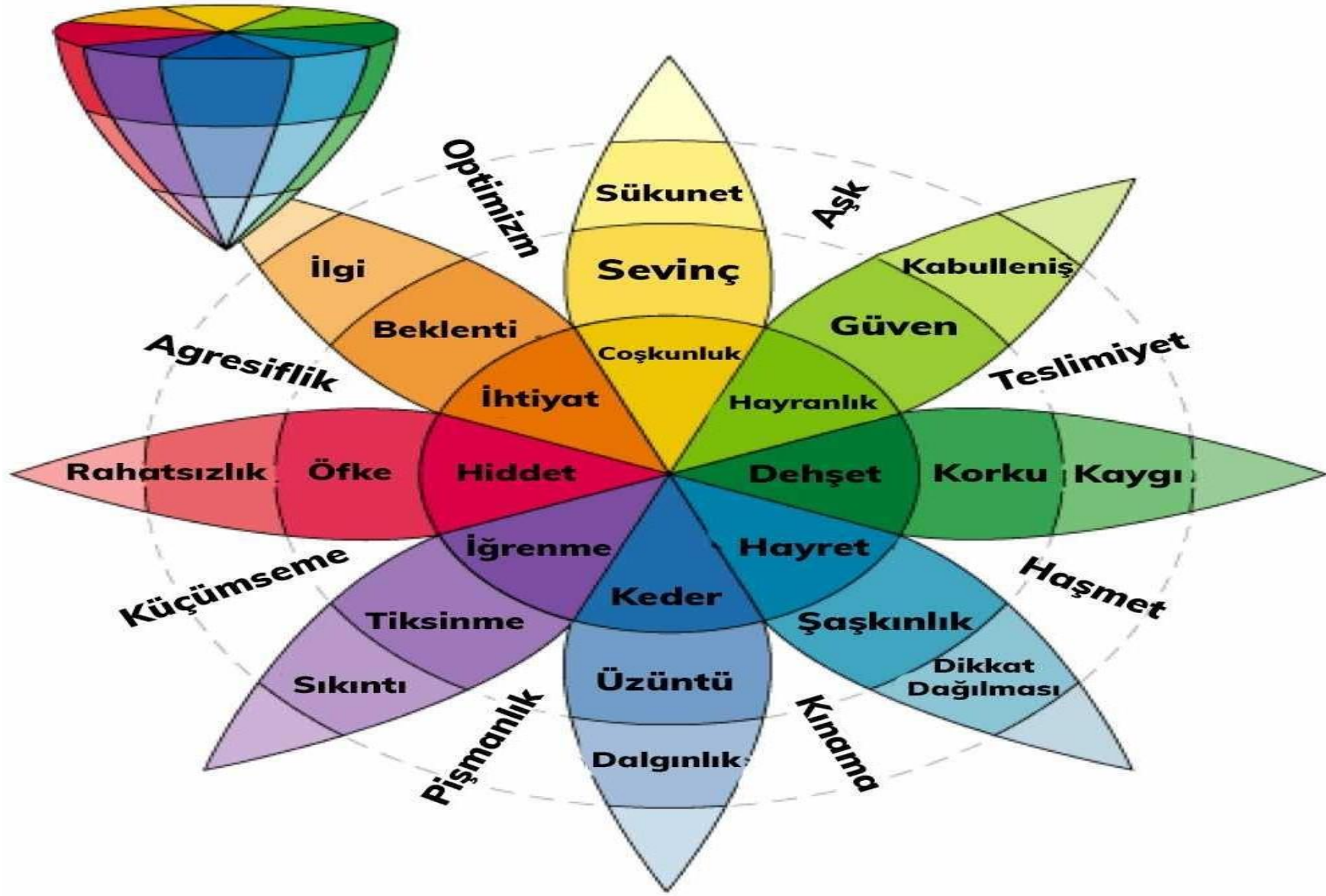
Birincil (Temel) Duygular



İkincil Duygular

Evrenseldir
Doğuştandır ve genetik olarak aktarılır
Fiziksel durumlarla bağlantılı olarak ortaya çıkar ve biyolojiktir
Örn: Kalemimi ödünç verdiğin arkadaşının kaybetmesi üzerine ona öfkelenmek ve bağırarak.

İkincil duygular, 8 temel duygunun kombinasyonlarından oluşur.
Birincil duyguların karışımı olarak ortaya çıkarlar
Hepsi öğrenilmiştir (deneyimlerimize bağlı olarak gelişirler)
Daha karmaşıktırlar
Örn: Arkadaşına öfke duyup bağırması için pişmanlık duymak.



İkincil Duygulara Örnekler;

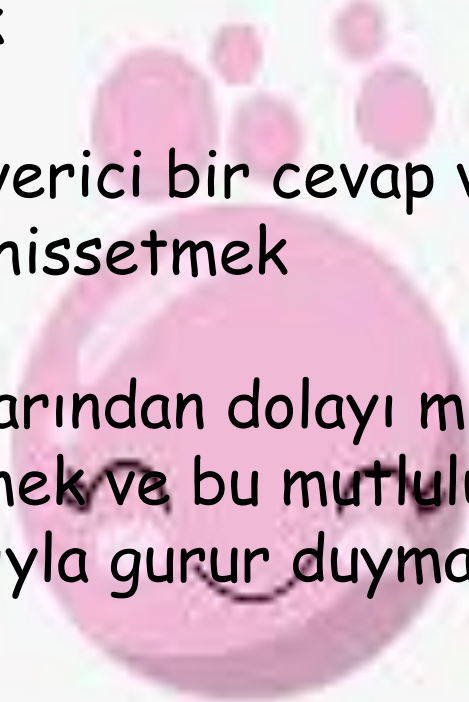
- ▶ Hoşnutluk
- ▶ Heyecan
- ▶ Sıkıntı
- ▶ Gurur
- ▶ Memnuniyet
- ▶ Utanç
- ▶ Pişmanlık



- Kızdığına, sinirlendiğinde utanç duymak

- Utanç verici bir cevap verdiğinde sıkıntı hissetmek

- Başarılarından dolayı mutlu hissetmek ve bu mutluluk dolayısıyla gurur duymak



Duygularımız Neden Önemlidir?

Duygularımızın hayatımızda birçok işlevi vardır!

Duygular yargılamayı etkiler.

Neyin iyi neyin doğru olduğu konusunda karar verirken duygulardan yararlanırız.

Duygular mantıklı düşünmeyi etkiler.

Duyguların insanın mantıklı düşünmesini ve davranmasını engellediği düşünülerek insanı zayıflattığı ileri sürülür. Oysa insanı zayıflatan duyguların anlamını doğru yorumlayamamasıdır.

Duygular bizleri yönlendirir.

İnsanı nasıl davranması gerektiği ve yaptığının doğru ya da yanlış olduğu konusunda uyarır.

Duygular yaşananları anlamlandırmamıza yardımcı olur.

Duygular ilişkilerimizi etkiler.

Duygular kişiler arası ilişkileri etkileyen en önemli etmenlerden birisidir. Kendini tanımak isteyen bir kişi için duyguların işlevinin farkında olmak ve bu duyguları anlamlandırmak çok önemlidir.

Duygular Nasıl Oluşur?

Hayatımızda duygularımızı ortaya çıkaracak bir olay yaşanır ve bu olay sonucunda bizler bir düşünce geliştiririz. Bu düşünceler beynimizdeki nöronları tetikler ve bizlerde bir his, yani duygu oluşturur.

Bu duygular doğrultusunda yüzümüzde kontrolümüzde olmayan ve duygunun niteliğine göre her insanda benzerlik gösterebilen bir ifade görülür. Sinirlendiğimizde kaşlarımızı çatmak, üzülduğümüzde dudaklarımızı büzmek gibi.

Dünyanın hemen her yerinde insanlar, duygulara benzer yüz ifadelerini kullanırlar ve bu ifadeleri doğuştan tanırlar. Birincil duyguların evrensel diye ifade edilmesi de yine bu olguya dayanır.



DUYGU KONTROLÜ NEDİR?

- ▶ Duygu kontrolü, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisleri kontrol edebilmek olarak açıklanabilir.
- ▶ Bazen duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırır. Bazen duyguların şiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde sokarız. Bazen de duygumuzu hiç fark etmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelene kadar ne olup bittiğini anlamayız bile. İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek önemlidir.
- ▶ Duygularınız dengede olduğunda, daha üretken, daha yaratıcı ve daha mutlu olursunuz. Başka bir deyişle, duygularınızı yapıcı hâle getirmek, bu sistemin sizin aleyhinize çalışmasına engel olmanın bir yoludur.



DUYGU KONTROLÜ NEDİR?

Unutulmaması gereken noktalar;

- ▶ Bütün duygular normaldir.
- ▶ Duyguları ifade etmek her zaman uygundur.
- ▶ Duyguların değil, davranışların kontrol edilmesini öğrenmek önemlidir.
- ▶ Olumsuz duyguları temel alarak davranmak uygun değildir.



Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

1. Zihin ve Bedene Odaklanmak

- Duyguların Kontrolden Çıkışına Dikkat Edin
- Derin Nefes Alıp Sakinleşin
- Beş Duyunun Farkına Varın
- Kaslarınızı ve Eklemlerinizi Serbest Bırakın
- Kendinizi Sakin ve Güvenli Bir Yerde Hayal Edin
- Kendinizi Sakin ve Güvenli Bir Yerde Hayal Edin
- Kendinize Güzel Şeylerin Olduğu Bir Pano veya Defter Hazırlayın



Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

2. Duygularla Yüzleşmek

- Duygularınızı Tespit Edin.
- Duygularınızı İnkâr Etmeyin.
- Çözüm Önerileri Düşünün.
- Bilinçli Bir Plan Hazırlayın.

3. Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek

- Hemen Savunmaya Geçmeyin.
- Duygulara Karşı Önlem Alın.
- Olumsuz İnsanları Görmezden Gelin.
- Farklı Şeyler Yapın.



Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

4. Duyguları İfade Etmek

- Duygularınızı Direkt ve
- Özgüvenli Bir Biçimde İfade Edin.
- Başkalarını Suçlamayın.
- Farklı Görüşlere Kulak Verin.

5. Sakinleştiren Alışkanlıklar Kazanmak

- Düzenli Spor Yapın.
- Farklı Duyularınızı Geliştirin.
- Kendinize Dokunun.
- Meditasyon Yapın.
- Size Güç Veren Sözler Tekrarlayın



Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

6. Uzun Vadeli Gayret Göstermek

- Huzursuzluğun Kökenine İnin.
- Günlük Tutabilirsiniz.
- Bardağa Dolu Tarafından Bakmayı Öğrenin.
- Gerekirse Yardım Alın.



Çocuklarda Duygusal Gelişim ve Duygu Düzenleme

- ▶ Çocuklarda duygu düzenlemenin en temel dayanağı anne ve bebek arasındaki bağlanma sürecidir. Gebelik döneminden itibaren anne ile duygusal bir iletişim içinde olan bebek kendisini ve duygularını düzenleme becerisini temel bakım vereni ile kurduğu bağlanma ilişkisi ile geliştirir.
- ▶ Bir çocuğun uyumsuz davranışlarda bulunması (örneğin; öfke patlaması yaşaması ya da içe kapanması) sorun çıkarmak için değil, duygusal anlamda desteğe yani sakinleşmeye dair isteğini bizlere anlatmaktadır. Bu noktada temel bakım veren kişi çocuğun duygularını düzenleyebilmesi için sağlıklı tepkilerle yaklaşmalıdır.

Çocuklarda Duygusal Gelişim ve Duygu Düzenleme

- ▶ **7 - 8 Yaş:** 7 ve 8 yaşlarında, bilişsel düzeyde büyük bir değişiklik meydana gelir. Bu yeni bilişsel yetenekle çocuk; insanların farklı bakış açıları olabileceğini algılar, değişik olayların farklı duygusal tepkilere neden olduğunu anlar.
- ▶ Bu yaş aralığındaki çocuklar zor bir duygu ile karşılaştıklarında ve kendilerini endişeli hissettiklerinde ebeveynlerin, arkadaşların ve öğretmenlerin sosyal desteğine dayanan stratejilere yönelirler.
- ▶ Bazı başa çıkma stratejilerini diğerlerine oranla daha çok tercih edebilirler, bu durum duygu düzenleme yeteneklerinin giderek geliştiğini göstermektedir.

Çocuklarda Duygusal Gelişim ve Duygu Düzenleme

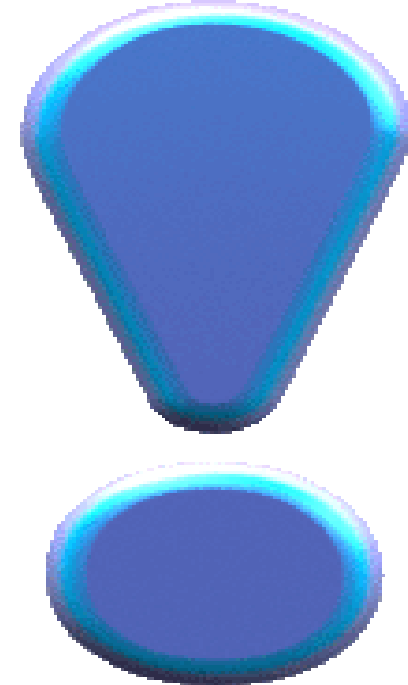
9 - 10 Yaş: Çocukluğun bu yıllarında duygusal gelişimin önemli bir göstergesi, çocukların duygu düzenleme tepkilerini ve davranışlarını sosyal olarak uygun şekilde sergilemeleridir. Bu yaşlardaki çocuklar sevinç gibi olumlu duyguların sosyal ortamlarda iyi karşılandığını, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duyguların kontrol edilmesi gereken davranışlar olduğunu fark ederler.

Özellikle on yaşına gelindiğinde çocuklar duygularını kontrol etmek için yeniden değerlendirme, bakış açılarını değiştirme gibi bilişsel stratejiler kullanırlar. On yaşında duyguları üzerinde daha çok kontrole sahip olan çocuklar, ilgili başa çıkma stratejilerini toplumsal kuralları göz önünde bulundurarak kullanabilirler.

Bu yaş grubundaki çocukların yaygın olarak kullandığı baş etme stratejileri; yeniden değerlendirme, durumun kabulü, planlama ve dikkati başka yöne yönlendirmektir.

Duygularını Düzenleyemeyen Çocuklarda Genellikle Şu Problemler Gözlenebilir

- ▶ Kaygı sorunları(belli alanlarda korkular geliştirme, çekingenlik, içe dönüklük)
- ▶ Özgüven problemleri
- ▶ Saldırgan davranışlar
- ▶ Sosyal uyumda bozulma
- ▶ Duygu patlamaları
- ▶ Ağlama krizleri
- ▶ Takıntılar
- ▶ Karşı gelme
- ▶ Öfke nöbetleri
- ▶ Duygusal donukluk vb.



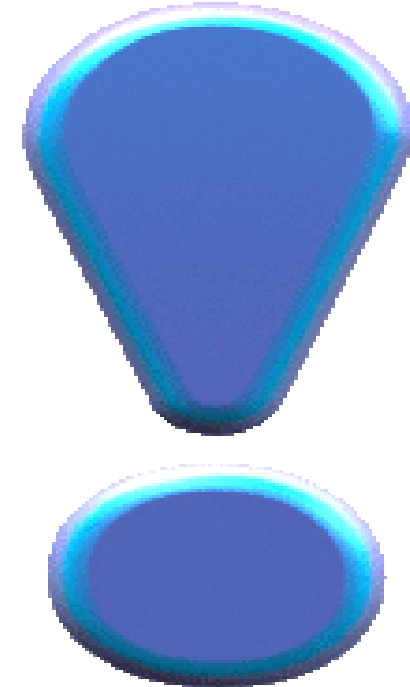
Ergenlerde Duygusal Gelişim ve Duygu Düzenleme

- ▶ Ergenlik dönemindeki duygusal tepkilerde genel ortak özellikler vardır. Bunun yanında ergen , her insan gibi çeşitli yaşlarda ve farklı durumlarda değişik duygular hissedebilir. Değişen yaşla çevresel koşulların ve uyaranların değişmesi ile hoşlanma ve hoşlanmama duyguları ile duygularını ifade biçimleri değişir.
- ▶ Çocukluk dönemi ile ergenlik dönemi arasında duygusal yönden en belirgin fark çocuklar öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygularını daha açık davranışlarla ve anında ifade eder, buna karşılık ergenlikte bu duygular daha fazla gizlenip maskelenir.
- ▶ Ergenlikte genel olarak kızların erkeklerden daha önce duygusal olgunluğa ulaştıkları söylenebilir. Aynı yaştaki iki farklı cinsiyetteki ergenin kız olanı erkeğe göre muhtemelen daha heyecan dengesine sahip ve duygularını kontrol etme bakımından daha olgundur.

Ergenlerde Duygusal Gelişim ve Duygu Düzenleme

► Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, biyolojik değişmeye eşlik eden hormonal salgılar buluşta ve onu izleyen yıllardaki ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Duyguların Yoğunluğunda Artış
- Duygularda İstikrarsızlık
- Mahcubiyet ve Çekingenlik
- Aşırı Hayal Kurma
- Tedirgin ve Huzursuz Olma
- Yalnız Kalma İsteği
- Çalışmaya Karşı İsteksizlik
- Çabuk Heyecanlanma



Ergenlerde Duygusal Gelişim ve Duygu Düzenleme

- ▶ Kendisine güven verecek ve bu duygusal durumların yaşa bağlı, bu çağa has ve geçici olduğunu anlatacak bir anne-babaya ihtiyacı vardır.
- ▶ "Anlaşılmamak" bu yaş gencinin en belirgin sorunlarındanıdır.
- ▶ Ergen, anne ve babasından daha fazla izin ister. Bağımsızca davranışları engellenince gerginleşebilir ve anne-babası ile çatışmaya düşebilir. Anne ve babanın genci istediğinden farklı alanlara yöneltmesi, ondan yapabileceğinin üstünde görevler beklemesi, onu aşağılaması, onu başkaları ile kıyaslaması, ona akranları yanında kaba davranması, sık - sık eleştirmesi ve çocukların yanında birbirleriyle kavga etmesi, genci kaygılandıran tipik anne-baba davranışlarıdır.

"Kabul Et, Yansıt Ve Sor" Tekniđi

- ▶ Bir 6rnek 6zerinden gidecek olursak; 6ocuğunuz yemekten 6nce 6ikolata yemek istedi fakat 6ocuğunuza bu isteği karşısında "hayır" cevabını verdiniz. 6ocuğunuz da 6fkelenerek ağlamaya ve bağırmaya başladı. Bu noktada ilk adım olarak "kabul et" davranışına ge6in ve 6ocuğunuzun bu duruma 6z6lebileceği konusunda empati kurun. İkinci adım olarak 6ocuğunuzun yaşadığı duyguları ona yansıtın:
- ▶ "Yemekten 6nce 6ikolata yiyemediđin i6in 6ok 6z6ld6n ve ben sana izin vermedim diye bana 6ok 6fkelendin."
- ▶ "Sor" kısmında ise ona se6enek sunabilirsiniz:
- ▶ "Biliyorsun yemeklerden 6nce abur cubur yemek zararlı ve ben senin zarar g6rmeni istemiyorum. 6ikolatayı yemekten sonra mı yemek istersin ya da bug6n 6ikolata yememeyi mi se6ersin?"
- ▶ Bu şekilde hem 6ocuğunuz kendisini anlaşılmış hissedecek hem de ona sunduğunuz sağlıklı se6eneklerden bir tercih yapması ile birlikte daha 6zg6r hissedecektir.

Çocuklarda Duygu Düzenlemeye Yardımcı Yöntemler

- ▶ Fiziksel Temasta Bulunun
- ▶ Bağ Kurun ve Yönlendirin
- ▶ Problemin Adını Koyun
- ▶ Duygularını Tanımlamasına Yardım Edin
- ▶ İyi Bir Rol Model Olun
- ▶ Duygulara Değil, Davranışlara Sınır Koyun
- ▶ Birlikte Egzersiz Yapın



Çocuklarda Duygu Düzenlemeye Yardımcı Yöntemler

- ▶ Model Olun
- ▶ Sağlıklı İletişim Kurun
- ▶ Tavsiye Ve Öğüt Vermeyin
- ▶ Duygularını Tanı Ve Kabul Et
- ▶ Sağlıklı İletişim Kurun
- ▶ Tavsiye Ve Öğüt Vermeyin
- ▶ Duygularını Tanı Ve Kabul Et



Çocuğumun Duygularını Düzenlemesine Nasıl Yardım Edebilirim?

- ▶ Evde istikrar ve tutarlılık sağlayın.
- ▶ Duygularını Tanımlamasına Yardım Edin.
- ▶ Çocuğunuzu duyguları hakkında konuşması için cesaretlendirin.
- ▶ Çocuğunuza olumlu ve yapıcı öz-konuşmaları öğretin.
- ▶ Bağ Kurun ve Yönlendirin.
- ▶ Problemin Adını Koyun.
- ▶ İyi Bir Rol Model Olun.
- ▶ Duygulara Değil, Davranışlara Sınır Koyun.
- ▶ Birlikte Egzersiz Yapın.



Yararlanılabilecek Kitap Listesi

- ▶ Bütün Beyinli Çocuk - Daniel J. Siegel&Tina P. Bryson
- ▶ Çocuklar için Gerçek Yaşam Becerileri - Aygün Tuçe Ataş & İlknur Efeçinar
- ▶ Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun - ElaineMazlish&AdeleFaber
- ▶ Çocuklar için Yaratıcı Baş Etme Becerileri - Bonnie Thomas
- ▶ Çocuklar için Duygularla İletişim Becerileri - Bonnie Thomas
- ▶ Duygularım:Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum IsabelleFilliozat & VirginieLimousin
- ▶ Mış Gibi - Peter Reynolds
- ▶ Duygularını Özgür Bırak - Doğan ve Egmont Yayıncılık
- ▶ Duygularıyla Arkadaş Olan Çocuk - LaurenRubenstein
- ▶ Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum - MargeEaton
- ▶ Öfkemle Nasıl Başa Çıkabilirim? - DagmarGeisler
- ▶ Nasıl Hissediyorum?: Üzüldüğüm Zaman - CorneliaMaudeSpelman
- ▶ Nasıl Hissediyorum?: Endişelendiğim Zaman - CorneliaMaudeSpelman
- ▶ Nasıl Hissediyorum?: Korktuğum Zaman - CorneliaMaudeSpelman

Kaynakça

- Ekman, P. (1972). Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotions. In Cole, J. (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 207-282). Lincoln, NB: University of Nebraska Press.
- ▶ J. (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 207-282). Lincoln, NB: University of Nebraska Press.
- Özmen, E. (2016). *Duyguların İnsan Yaşamındaki Yeri ve İşlevi*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
<https://psikoloji-psikiyatri.com/erol-ozmen/duygularin-insan-yasamindaki-yeri-ve-islevi>
- <https://aklinizikesfedin.com/duygularinizi-akillica-yonetmek-icin-4-tavsiye/>
- <http://www.tumbebek.com/ebeveyn/temel-duygularimiz-nelerdir/>
- <https://benanneyim.com/bebekler/cocuklarda-ikincil-duygular/>
- <http://www.yeniisfikirleri.net/duygulari-kontrol-etme-yontemleri/>
- <http://www.istekyalova.com/Detay11682>
- <http://www.solakzadeasm.com/data/dosyalar/egitim/cocukgelisimbil.pdf>
- <https://www.kalkedonpsikoloji.com/2020/10/13/cocuklarda-duygu-duzenleme-becerileri/>